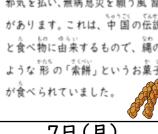




## 7/7 七夕 (そうめん) に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて 邪気を払い、無病息災を願う風習 があります。これは、中国の伝説 と食べ物に由来するもので、縄の ような形の「索餅」というお菓子





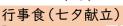


ごはん



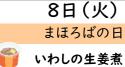




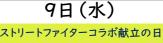




00







はくたく汁





10日(木) チキンと キャベツのソテー The same きなこ揚げパン

平均栄養価

エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.8 g









トマトスーフ

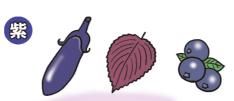
食卓を彩るカラフルな野菜は、見た目が楽しいだけでなく、私たちの健康にとって非常に大 切な「食べる薬」のような存在です。それぞれの色には、異なる栄養素や特別な成分が詰 まっていて、体を内側から元気にしてます。



トマトやすいかの赤の色素リコピンは、 強力な抗酸化作用があります。細胞の老 化を防ぎ、生活習慣病の予防に役立つと 言われています。



野菜やくだものの黄色やだいだい色の色 素は、体内でビタミンAに変わる $\beta$ -カロ テンのことで総じて「カロテノイド」と いい、強い抗酸化作用を持っています。



なす、赤じそ、ブルーベリーの紫色はア ントシアニンという色素でポリフェノー ルの一種によるものです。この成分は、 目に良いと言われるほか、強い抗酸化作 用も持っています。



食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える のに役立ちます。また、大根の辛み成分 (イソチオシアネート) や、ニンニクな どのにおい成分(アリシン)には、殺菌 作用があり、免疫力アップにも繋がると 言われています。



ビタミンやミネラルが豊富で、免疫力を 高めたり、体の調子を整えたりする働き があります。特に、濃い緑色の野菜は葉 酸も多く含んでいます。

## なつやさい さんじょう 夏野菜レンジャー参上









なつやさい 夏野菜をたくさん食べて を 暑さに負けず元気にすごしましょう!



# School lunch distribution schedule for JULY



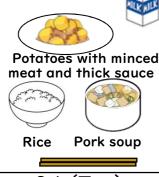
4th (Fri)

Kamikami Menu Day

small fish



On Tanabata, there is a custom of eating somen noodles to ward off evil spirits and pray for good health. This custom originates from a Chinese legend and food, and a rope-shaped snack called "saku-bing" was eaten,



Tst (Tue)





Hakutaku

2nd (Wed)

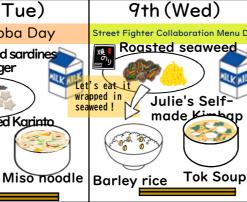












Rice





Energy 762 kcal Protein 31.8 q



Rice







# Colorful vegetables are health

The colorful vegetables that decorate our dinner tables are not only visually appealing, but they are also like "edible medicine" ,which is extremely important for our health. Each color has different nutrients and special ingredients that energize the body from the inside out.







Lycopene, the red pigment in tomatoes and squid, has a strong antioxidant effect. It is said to prevent cell aging and help prevent lifestyle-related diseases.



The yellow and orange pigments found in vegetables and fruits are  $\beta$  -carotene, which is converted into vitamin A in the body and is collectively called "carotenoids," and has strong antioxidant properties.







The purple color of eggplant, red shiso, and blueberries comes from a pigment called anthocyanin, a type of polyphenol. This ingredient is said to be good for the eyes and also has strong antioxidant properties





It is rich in dietary fiber, which helps regulate the stomach. In addition, the spicy component of radish (isothiocyanate) and the odor component of garlic (allicin) have antibacterial properties and are said to boost the immune system.

They are rich in vitamins and minerals, and help boost your immune system and keep your body in good condition. Dark green vegetables in particular are rich in folic acid.

## Summer Vegetable Ranger













